ATELIERS BIEN-ÊTRE

MON MOMENT MAGIQUE

#prendresoindesoi

AVANCER SUR LE CHEMIN DE SON BONHEUR

NOUVEAU !

Une bulle ludique de bien-être APRÈS LA CLASSE pour favoriser détente et apprentissages

respiration ★ yoga ★ gratitude ★ auto-massage ★ dessin
★ sophrologie ★ défoulage ★ relaxation ★ outils de Brain Gym

Aide à l'attention et à la concentration ★ *Empathie* ★ *Tête - cœur - corps* ★ *Connaissance de soi*
Gestion des émotions ★ *Pouvoir personnel* ★ *Confiance en soi* ★ *Autonomie*

APRÈS LES ATELIERS

minis | juniors | ados | en duo | au féminin

Mon Moment Magique (MMM) arrive enfin dans les écoles pour proposer une petite pause magique aux écoliers !

LE LIEN ENTRE L'ÉCOLE ET LA MAISON

Ces nouveaux ateliers sont le moyen d'offrir aux enfants une **bouffée d'oxygène entre l'école et la maison**, de créer un **lien privilégié** entre ces deux mondes afin d'articuler les pratiques bien-être avec les apprentissages scolaires et de rendre le corps et la tête de l'élève plus **disponibles aux apprentissages**.

Cette **pause magique** arrive directement dans le monde des enfants, entre la vie intense de l'école, les sollicitations multiples, les apprentissages, les règles à respecter, les bonheurs et contrariétés de la vie en collectivité et le retour à la maison parfois doux, parfois agité, parfois stressant, parfois encore conflictuel.

Prendre le temps de s'arrêter, d'observer ce qui se passe en soi, de se reconnecter à son ressenti est une chance que nous pouvons leur offrir dans ce tourbillon de la vie avec nos ateliers Mon Moment Magique.

Grâce à de **multiples techniques bien-être**, nous venons leur offrir une pause méritée, un regard bienveillant, mais aussi la possibilité de **renforcer leurs circuits neuronaux qui les aident à la concentration, au développement de leur confiance en eux et la connexion empathique aux autres**.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES DANS LES ATELIERS MMM APRÈS LA CLASSE

Les richesses accessibles dans les ateliers MMM correspondent aux compétences phares de demain listées et étudiées par les chercheurs du monde entiers et qu'ils nomment les «soft skills».

EMPATHIE
PRÉSENCE
INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE
ESPRIT D'ENTREPRENDRE
CAPACITÉ DE VISUALISATION QUI PERMET DE VOIR LE CHEMIN POUR ARRIVER À L'OBJECTIF
CAPACITÉ À RÉSOUDRE LES PROBLÈMES AVEC CRÉATIVITÉ
GESTION DU STRESS ET DU TEMPS
CONFIANCE EN SOI
CURIOSITÉ
SENS DU COLLECTIF
AUDACE
MOTIVATION
COMMUNICATION

TECHNIQUES BIEN-ÊTRE ENSEIGNÉES DANS LES ATELIERS MMM APRÈS LA CLASSE

- **Tour de presentation** et **météo intérieure** pour entrer en connexion avec les autres et ressentir les bienfaits de nommer et d'exprimer ses propres émotions.
- **Auto-massage** pour apprendre à prendre soin de soi.
- **Jeux coopératifs** pour faire grandir son cerveau en jouant, riant, courant.
- **Dessin** pour stimuler l'intuition, l'expression de son monde intérieur.
- **Lecture** pour ouvrir l'esprit et aider la concentration.
- **Outils de Brain Gym** pour favoriser la concentration et l'attention.
- **Yoga** pour avoir conscience de son corps et s'immuniser contre le stress et la fatigue.
- **Qi Gong** pour renforcer la connaissance de son schéma corporel.
- **Respiration** pour se centrer sur soi et prévenir ou calmer des émotions envahissantes.
- **Méditation** pour développer estime de soi, harmonie et gestion des emotions.
- **Sophrologie** pour avoir une meilleure capacité de concentration.
- **Relaxation** pour relâcher les tensions et atteindre un état d'apaisement.
- **Gratitude** pour apprendre à apprécier et développer son regard positif.

MMM APRES LA CLASSE C'EST...

- Plus de **200 ateliers testés** en école maternelle et en école élémentaire sur l'année scolaire 2017/2018
- Des ateliers d'une durée de **45 min à 1h**, animés soit sur le temps de la pause méridienne, soit après les cours de l'après-midi

CE QUE DISENT LES ENFANTS

ET SI LEUR OFFRIR L'ACCÈS AU BIEN-ÊTRE ET À LA DÉTENTE LES CONDUISAIT DE FAÇON AUTONOME VERS LES APPRENTISSAGES COMPLÉMENTAIRES DONT ILS ONT BESOIN POUR ATTEINDRE LEURS OBJECTIFS, RÉALISER LEURS RÊVES ET ACCÉDER AU BONHEUR ?

Présentation de Mon Moment Magique

AMBITION

Les ateliers Mon Moment Magique ont pour ambition d'emmener les enfants sur le chemin de leur bonheur. Les enfants apprennent ainsi à prendre soin d'eux, à être bien dans leur corps, dans leur tête et dans leur coeur, à se connaître, à se connecter à la vie, tout en s'amusant.

CONTENU

Chaque atelier propose une thématique, ce qui garantit la diversité des ateliers : les émotions, la confiance en soi,
les saisons, le rire, les animaux, les super pouvoirs, l'amitié, les couleurs...
Plusieurs pratiques bien-être sont explorées, reliées par le thème du jour, ligne directrice de l'atelier : cercle de parole, gratitude, respiration, yoga, défoulage, relaxation... Cet enchainement de rituels constitue l'originalité du concept. Chaque rituel a été soigneusement choisi, pour répondre aux besoins spécifiques des enfants.

BIENFAITS

Les enfants repartent des ateliers avec des outils simples à utiliser à la maison, à l'école, seuls, avec leurs amis, en famille, pour être heureux dans leur quotidien, et toute leur vie...

Ils vivent un moment enchanté, magique, ludique, dans lequel ils se détendent, s'amusent. Ils apprennent à utiliser leur pouvoir personnel pour construire leur bonheur.

LES DIFFÉRENTS FORMATS

minis	juniors	après la classe	ados	en duo	au féminin
4/5 ans	6/12 ans	3/10 ans	12/16 ans	1 adulte/1 enfant	